

富浦協働つうしん



発行：富浦地域づくり協議会「さざなみ」

令和5年5月25日

Tel 0470-33-3412 Fax 0470-33-4788

〒299-2403 南房総市富浦町原岡88番地2(とみうら元気倶楽部内)

第147号

<https://www.facebook.com/TOMIURA.SAZANAMI/>
mail: tomiura.sazanami@gmail.com

~~~~~

## 令和5年度「さざなみ」総会

富浦地域づくり協議会「さざなみ」の令和5年度総会が、4月27日にとみうら元気倶楽部さざなみホールで開催されました。来賓として石井市長、富浦地区区長などのかたがたにご出席いただき、令和4年度の活動報告・決算及び令和5年度の活動計画・予算の議案が審議のうえ、承認されました。

また、今年度は役員改選にあたり、次の通り決定しました。(敬称略)

会 長 羽富道男(再任)

副会長 池田礼子(再任)

会 計 北村秀雄(新任)

監 事 神作孝(再任)、松岡孝一(新任)

## 富浦インターチェンジ花壇花撤去作業

環境美化活動として、5月9日(火)に協議会メンバーと事務局の11名富浦インターチェンジ料金所脇花壇の作業を行いました。次の花植えに向けて花や草を抜き取り、耕運機で耕しました。今季も昨年同様にトレニアを植える予定です。



## おはなし会

日 時：6月11日(日) 午前11時～

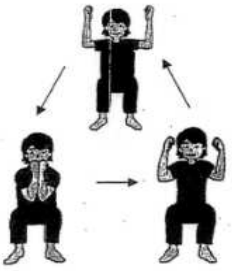
場 所：とみうら元気倶楽部 多目的室

絵本「すてきなあまやどり」と紙芝居  
「てんとうむしのテム」を上演します。  
お楽しみに！



# 生涯元気塾

椅子に座って器具を使わずにできる運動。今回は胸と腕の運動の続きと首の運動をご紹介します。

|        | 4. グーパー運動                                                                           | 5. 肩回し                                                                              |
|--------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 動き     |    |    |
| 説明     | 椅子に深く座り、背を反らしなが、両手をグーと握り、肩甲骨を寄せるように腕を引く。次に、両手をパーにして、前に突き出す。これを繰り返す。                 | 両腕を床と水平に開き、肘を直角に曲げる。後側から前側へ腕を回し、体の前で両腕の指先から肘までをくっつける。反対側も同様にを行う。                    |
| 意識する部位 |  |  |
| 効果     | 胸膜の強化<br>背中ストレッチ                                                                    | 肩周りの柔軟<br>全身を使い、胸も広げるので呼吸が楽になる                                                      |
| ポイント   | 椅子に深く座る。<br>動作を大きくゆっくり行う。                                                           | しっかりと大きく動かす。                                                                        |

| ★首の運動  |                                                                                      |                                                                                       |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|        | 1. 首の前後、左右倒し                                                                         | 2. 首回し                                                                                |
| 動き     |    |    |
| 説明     | 首を左右もしくは、前後に倒し、どちらかに痛みや違和感のない方を先にゆっくり倒す。次に違和感のある方をゆっくり倒す。                            | 左右どちらかに痛みや違和感のあるときには、違和感のない方を先に、いきをはきながらくびをぐるっとまわす。はんたいがわもまわす。                        |
| 意識する部位 |  |  |
| 効果     | ストレッチ効果。特に転んだ時などに首を守る。<br>肩こり改善・予防<br>目が冴える<br>脳の活性化                                 | ストレッチ効果。特に転んだ時などに首を守る。                                                                |
| ポイント   | 操体法で行う。<br>気持ちいいところで止める。<br>痛くなりすぎないようにする。                                           | 頭の重みを意識して、首周りの筋肉を伸ばす。                                                                 |

## ロコモ体操教室の予定

6月14日(水) 6月28日(水) 7月12日(水) 7月26日(水)

午後1時30分～ とみうら元気倶楽部 さざなみホール

※申込不要です。運動ができる服装で、お気軽にご参加ください。タオル持参(体操で使用)